

具たくさんヘルシードレッシング

## 新玉ねぎのサラダ まいたけドレッシング

硫化アリルの豊富な新玉ねぎを香り豊かなドレッシングで★



- 🍴 1人前/約59kcal
- 🕒 調理時間/約10分

### 🥕 材料 (2人分)

#### 【ドレッシング】

- 雪国まいたけ・・・1/2パック
- 玉ねぎ・・・1/4個
- にんにく・・・1片
- パセリ(みじん切り)・・・大さじ1
- 酢・・・大さじ2
- 粉マスタード・・・小さじ1
- はちみつ・・・小さじ1
- 塩・・・少々
- オリーブ油・・・大さじ4

#### 【サラダ】

- 新玉ねぎ・・・1/2個

### 👩‍🍳 作り方

- 1 ドレッシングを作る。雪国まいたけ、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにし、オリーブ油(分量外)で軽く炒め、冷ましておく。
- 2 1と残りのドレッシング材料をよく混ぜ合わせる。
- 3 サラダ用の新玉ねぎをスライスし、水にさらす。
- 4 (3)に(2)のドレッシングをかけてできあがり。

※ 新玉ねぎは水にさらし過ぎないように気をつけて。辛味が気にならない方はそのまま食べてもOK!